

運動科技應用工作坊之課程表

課程日期：115 年 8 月 5 日	
課程地點：彰化縣忠孝國小-視聽教室	
上午課程 講師：黃致豪 教授	
08：00-12：00	1、科學化訓練週期基礎
	2、投手數據科技專題：整合 Rapsodo 數據、高速攝影及 Pulse 穿戴式感測
	3、打者數據科技專題：利用 Rapsodo、Blast Motion 與反應訓練
	4、教練實務整合應用
下午課程 講師：許芳瑜 物理治療師	
13:00-17:00	1、常見棒球運動傷害：上肢、下肢
	2、運動傷害預防策略
	3、運動恢復的重要性：需要休息的警訊
	4、按摩放鬆實際操作：上肢、下肢、工具輔助（滾筒、按摩球）